

კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

ჩვენ შეგვიძლია მოვუწოდოთ ქმედებისკენ და ვიმოქმედოთ!

კიბოს პრევენციის პირველი ნაბიჯი ქმედებისკენ მოწოდებაა, რომელიც თავისმხრივ გადარჩენის მაჩვენებლისა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესების გარანტიაა.

კიბოს მსოფლიო დეკლარაცია საზოგადოებრივი ჯანდაცვისა და კიბოს ექსპერტების კონსენსუსია არაგადამდები დაავადებების, კერძოდ კიბოს, გულ-სისხლძარღვთა, ქრონიკული რესპირატორული დაავადებების და დიაბეტი ტიპი ერთის შედეგიანი პრევენციისა და მართვის თვალსაზრისით.

კიბოს მსოფლიო დეკლარაცია კიბოს პრევენციის ადვოკატირების ძალისხმევის გაძლიერებას ითვალისწინებს.

2015 წელს, მსოფლიო ხელისუფალთა შეხვედრაზე გადაწყდა და მდგრადი განვითარების მიზნებში ჩაიღო არაგადამდები დაავადებებით განპირობებული ნაადრევი სიკვდილობის ერთი მესამედით შემცირება.

ერთობლივი ძალისხმევით, ყველა რესურსის ადეკვატური გამოყენებით და ხელისუფლების პოლიტიკური ნებით გარდაუვალია დასახული მიზნების აღსრულება.

მოწოდებით, ხელისუფლებისა და საზოგადოების ადეკვატური ქმედებით, ჩვენ შევძლებთ კიბოთი დაავადებულ პაციენტებში ნაადრევი სიკვდილობის შემცირებისა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესების უზრუნველყოფას.



კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

ჩვენ შეგვიძლია კიბოს პრევენცია

ცხოვრების არაჯანსაღი წესი, კერძოდ თამბაქოს მოხმარება, არაჯანსაღი კვება, დაბალი ფიზიკური აქტივობა და ა.შ, კიბოს პროვოცირებას იწვევს.

კიბოს პრევენციის პირველი ნაბიჯი საზოგადოების კიბოს მაპროვოცირებელი რისკის ფაქტორების შესახებ ინფორმირება და ცხოვრების ჯანსაღი წესის ადვოკატირებაა.

მოსახლეობის ცნობიერების ამაღლება ცხოვრების წესისა და კიბოს განვითარების კავშირის თაობაზე, უზიძგებს ადამიანებს გააკეთონ სწორი არჩევანი ცხოვრების ჯანსაღი წესის სასარგებლოდ.

საზოგადოებამ უნდა იცოდეს, რომ ცხოვრების ჯანსაღი წესით, კიბოს შემთხვევათა მესამედის თავიდან არიდებაა შესაძლებელი.



კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

ჩვენ შეგვიძლია დავამარცხოთ სტიგმასთან დაკავშირებული გამოწვევები

დღესდღეობით, მრავალ კულტურულ გაერთიანებასა და საზოგადოებაში კიბო ტაბუირებულ თემად აღიქმება. კიბოთი დაავადებული პაციენტი ხშირად სტიგმას და დისკრიმინაციას ექვემდებარება, რისი შეწყვეტაც დაავადების საჯაროდ აღიარებით, ზრუნვის და მხარდაჭერის მოთხოვნითაა შესაძლებელი.

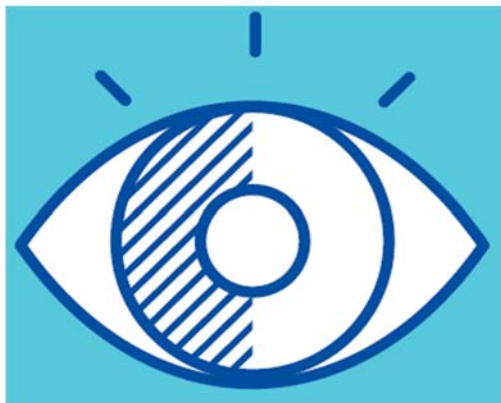
თუმცა, იმ საზოგადოებაშიც კი, სადაც კიბო არ წარმოადგენს ტაბუირებულ თემას, კიბოთი დაავადებული პაციენტი შესაძლოა მაინც იყოს დისკრიმინირებული და თანატოლებისა და მეგობრებისგან იზოლირებული.

კონკრეტული ძალისხმევა და კიბოს შესახებ საზოგადოების ცნობიერების ამაღლება უზრუნველყოფს სტიგმის შემცირებასა და აღაგმვას. მხარდამჭერი საგანმანათლებლო კამპანიები, როგორცაა კიბოს პრევენციის მსოფლიო კვირეული, შესაძლოა იყოს ძლიერი პლატფორმა სტიგმის მინიმალიზაციის და კიბოს მიმართ ნეგატიური დამოკიდებულების და ქცევის შეცვლის საქმეში.

ყველამ ერთად, ჯანდაცვის პროვაიდერებმა, სამუშაო დაწესებულებებმა, სკოლებმა, ერთობლივი ძალისხმევით უნდა დავამარცხოთ კიბოსთან ასოცირებული სტიგმა და გამოვუცხადოთ დაავადებულებს საჯარო მხარდაჭერა.

კიბოსთან დაკავშირებული მითების დამსხვრევაში მასმედიას განსაკუთრებული როლი ენიჭება, რაც ინფორმაციის გავრცელების, საგანმანათლებლო კამპანიების ჩატარების და საზოგადოების ცნობიერების ამაღლების გზით შეუძლია განახორციელოს.

ხელისუფლების, საზოგადოების, მედიის ერთობლივი ძალისხმევით შესაძლებელია კიბოს შესახებ მითების, მცდარი შეხედულებების და მიდგომების გაფანტვა.



კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

ჩვენ შეგვიძლია ვუზრუნველყოთ ჯანმრთელი გარემო

სკოლები და სამუშაო დაწესებულებები მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ კიბოს პრევენციაში.

სკოლის ადმინისტრაციამ უნდა მოახდინოს სკოლების ჯანსაღი საკვებით და ფიზიკური ადრდის გაკვეთილების ნორმით გათვალისწინებული საათობრივი დატვირთვის უზრუნველყოფა.

სამუშაო დაწესებულებებში უნდა შემუშავდეს ცხოვრების ჯანსაღი წესის სპეციალური სამოტივაციო პროგრამები. მაგალითად, როგორცაა თამბაქოს კვამლისგან 100%-ით თავისუფალი გარემო და ა.შ.

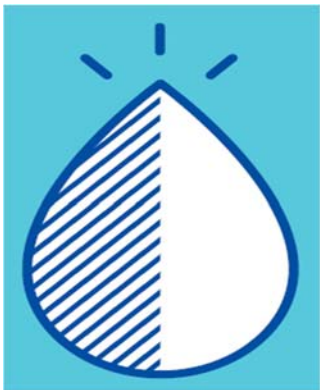
სკოლამ და სამუშაო დაწესებულებამ შეიძლება წახალისოს ადამიანი, უარი თქვას რისკის შემცველ ქცევებზე და ყოველდღიურ ცხოვრებაში გააკეთოს სწორი არჩევანი ცხოვრების ჯანსაღი წესის სასარგებლოდ.



კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

ჩვენ შეგვიძლია გავაუმჯობესოთ ონკოლოგიური სერვისების ხელმისაწვდომობა

კიბოთი დაავადებული პირების მკურნალობის შედეგების და პაციენტთა სიცოცხლის ხარისხის გაუმჯობესების მიზნით, კრიტიკულად აუცილებელია ონკოლოგიური სერვისების ხელმისაწვდომობაში არსებული ხარვეზების აღმოფხვრა. ეფექტური და ხარისხიანი ონკოლოგიური მომსახურებისადმი ხელმისაწვდომობა გათვალისწინებული უნდა იყოს კიბოს კონტროლის ეროვნული სტრატეგიების ფარგლებში. კიბოს კონტროლის ნაციონალური გეგმა უნდა ითვალისწინებდეს მულტიდისციპლინური მიდგომის ხელმისაწვდომობას. კიბოს მართვის მნიშვნელოვანი კომპონენტებია: კიბოს მკურნალობის ეფექტური მეთოდები, მაღალი ხარისხის მედიკამენტები, პალიატიური მზრუნველობა. ამ ჯაჭვში ყველა რგოლი თანაბრად მნიშვნელოვანია: დაავადების ადრეული გამოვლენა და დროული მკურნალობა, ონკოლოგიურ სერვისებზე თანაბარი ხელმისაწვდომობა და ონკოლოგიაში მაღალკვალიფიციური კადრის არსებობა. ასევე მნიშვნელოვანია პაციენტთა და ოჯახების დაცვა ფინანსური კრიზისისგან, რადგან ონკოლოგიური მკურნალობა და მზრუნველობა დაკავშირებულია დიდ ფინანსურ დანახარჯებთან. საყოველთაო ჯანდაცვას და სოციალური დაცვის სხვა მექანიზმებს მნიშვნელოვანი როლი ენიჭება ონკოლოგიური სერვისების ხარვეზების გამოსასწორებლად. ჩვენ შეგვიძლია მოვახდინოთ კიბოს მკურნალობასა და სერვისებზე ხელმისაწვდომობის მუდმივი ადვოკატირება პაციენტზე ზრუნვის მთელი ციკლის მანძილზე. ყველა ადამიანს აქვს უფლება თანაბრად ისარგებლოს ამ შესაძლებლობით მიუხედავად მისი გეოგრაფიული ადგილმდებარეობისა თუ ეკონომიკური მდგომარეობისა.

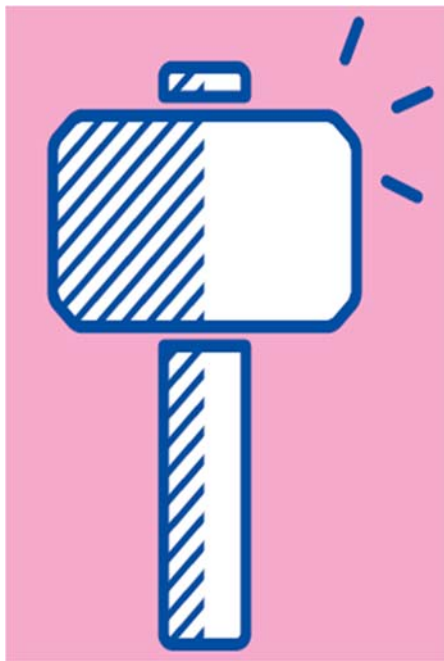


კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

ჩვენ შეგვიძლია გავაძლიეროთ ონკოლოგიაში დახელოვნებული სამედიცინო პერსონალის ცოდნა და უნარები

ჯანდაცვის პროვაიდერთა არასაკმარისი განათლება ყველაზე მეტად გავრცელებული და მწვავე პრობლემაა ხარისხიანი ონკოლოგიური მომსახურების თვალსაზრისით. სასიცოცხლოდ აუცილებელია ინვესტიციების ჩადება უწყვეტი პროფესიული განვითარების საქმეში, რათა ჯანდაცვის მუშაკებს ჰქონდეთ სათანადო ცოდნა და გამოცდილება პაციენტთა საუკეთესო მომსახურებისთვის დაავადების მთელი ციკლის მანძილზე. ეს გულისხმობს ჯანდაცვის პროფესიონალთა კვალიფიკაციის და შესაძლებლობების გაძლიერებას იმისთვის, რომ მოხდეს: ზოგიერთი ტიპის სიმსივნის ნიშნების ადრეული ამოცნობა; ადრეული დეტექციის ღონისძიებათა სათანადო ჩატარება; ქიმიოთერაპიის, რადიოთერაპიის, ქირურგიული ჩარევის და კიბოს მკურნალობის სხვა მეთოდების უვნებელი და ჯეროვანი გამოყენება; პალიატიური მზრუნველობის, ტკივილის და შფოთვის მართვის უზრუნველყოფა.

ონკოლოგიაში დახელოვნებული სამედიცინო პერსონალი აღჭურვილი უნდა იყოს ისეთი უნარებით, ცოდნითა და კომპეტენციით, რაც დააკმაყოფილებს ინდივიდთა და თემების საჭიროებებს კიბოს მკურნალობის მთელი ციკლის მანძილზე.



კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

ჩვენ შეგვიძლია ორგანიზაციების მობილიზება პროგრესის დასაჩქარებლად

კიბოს გლობალური ტვირთის შესამცირებლად უაღრესად დიდი მნიშვნელობა აქვს მხარდამჭერი ორგანიზაციების მოძიებას და მობილიზებას, რათა გავამდიდროთ ადვოკატირება და გავზარდოთ შესაძლებლობები განათლებითა და ტრენინგებით. მაგალითად, კიბოს კონტროლის საერთაშორისო კავშირი, წარმოადგენს რა არაგადამდებ დაავადებათა ალიანსის დამფუძნებელ წევრს, ერთობლივად და ორგანიზაციათა ქსელის სახით მუშაობის უპირატესობებს აღიარებს. ეს განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია არაგადამდებ დაავადებათა წინააღმდეგ მდგრადი, ერთობლივი და გლობალური ქმედების მიზნით. არაგადამდებ დაავადებათა ალიანსი საშუალებას აძლევს კიბოს წინააღმდეგ მებრძოლ სხვადასხვა დონის ექსპერტებს ერთობლივი ძალისხმევით გლობალური ჯანმრთელობისა და განვითარების დღის წესრიგში დააყენონ კიბოსა და სხვა არაგადამდებ დაავადების კონტროლის საკითხი. კიდევ ერთი გლობალური ქსელია კოალიცია საშვილოსნოს ყელის კიბოს წინააღმდეგ, რომელიც მიზნად ისახავს პოლიტიკური მობილიზაციით, ყოვლისმომცველი აქტივობებით და ერთობლივი ძალისხმევებით საშვილოსნოს ყელის კიბოს დამარცხებას.

სხვადასხვა დონის ექსპერტების ქსელების შექმნა ასევე უზრუნველყოფს ცოდნის გაზიარების კარგ შესაძლებლობას.

კიბოს წინააღმდეგ მოქმედ მსოფლიო თემს (ორგანიზაციებს) შეუძლია თავისი ქსელის მობილიზება იმისთვის, რომ: შეამციროს კიბოს გლობალური ტვირთი, ხელი შეუწყოს საყოველთაო თანასწორობას და მოახდინოს კიბოს კონტროლის საკითხის ინტეგრირება მსოფლიო ჯანმრთელობისა და განვითარების დღის წესრიგში.



კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

ჩვენ შეგვიძლია შევცვალოთ პოლიტიკა

კანონმდებლობა და რეგულაციები შესაძლებელია ეფექტურად იქნეს გამოყენებული კიბოს რისკების შესამცირებლად. ეს საკითხი მოიცავს თამბაქოს მოხმარების, ალკოჰოლის საზიანო გამოყენების, არაჯანსაღი კვების და გარემოს მავნე ზემოქმედების რისკების შემცირებას. თამბაქოს დაბეგვრა განიხილება როგორც მნიშვნელოვანი მარეგულირებელი ინტერვენცია, რითაც მთავრობებს შეუძლიათ შეამცირონ არაგადამდებ დაავადებათა მთავარი რისკის ფაქტორები. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის გათვლებით, თუ ყველა ქვეყანა გაზრდის თამბაქოზე გადასახადებს 50%-ით, მსოფლიოში 49 მილიონი ადამიანით ნაკლები მწვეველი იქნება, რაც აგვაცილებს მწვეველობით გამოწვეულ 11 მილიონ სიკვდილის შემთხვევას. პროდუქციის მარკირებით, რეკლამირებისა და სპონსორობის რეგულირებით, შესაძლებელია არაჯანსაღი საკვების და სასმელის ზემოქმედებით გამოწვეული რისკების შემცირება.

ეროვნულ დონეზე რეგულაციებით შესაძლებელია აუცილებელ ონკოლოგიურ მედიკამენტებზე (ტკივილგამაყუჩებლების ჩათვლით) და პაციენტების ხარისხიან მოვლაზე ხელისაწვდომობის გაუმჯობესება. 2014 წელს ჯანმრთელობის მსოფლიო ასამბლეამ მიიღო რეზოლუცია, სადაც მოცემულია მკაფიო რეკომენდაციები პალიატიური ზრუნვის ხელმისაწვდომობის გასაუმჯობესებლად. 2015 წლის მაისში ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ გამოქვეყნდა რეკომენდირებული ესენციური მედიკამენტების ჩამონათვალი, სადაც მოცემულია 16 ახალი მედიკამენტი. ადგილობრივ, ეროვნულ და გლობალურ დონეებზე პოლიტიკის ცვლილების ეფექტური ადვოკატირებით შესაძლებელია კიბოს რისკის ფაქტორების შემცირება და აუცილებელ მედიკამენტებზე და ხარისხიან ონკოლოგიურ ზრუნვაზე ხელმისაწვდომობის გაუმჯობესება.



კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

შემიძლია ვითხოვო დახმარება

სოციალურ ქსელური ურთიერთობის შენარჩუნებასა და საუბარს კიბოს შესახებ, შესაძლოა გადამწყვეტი მნიშვნელობა ჰქონდეს სოციალური და ემოციური პრობლემის დაძლევაში როგორც დაავადებულისთვის, ისევე მისი ახლობლებისთვის. მხარდაჭერა მრავალმხრივი შეიძლება იყოს. ამაში უნდა ჩაერთონ: პარტნიორები, მეგობრები, ოჯახი, კოლეგები, ჯანდაცვის პროფესიონალები და მრჩეველები, შესაძლოა შეიქმნას თვითდახმარების ან მხარდაჭერის ჯგუფები. მხარდაჭერის ჯგუფებს დიდი მნიშვნელობა აქვთ დაავადებულის ემოციური სტრესის მოხსნის საკითხში.

მდგომარეობის გაუმჯობესებაში გარკვეული როლი კოლეგებთან საუბარსაც აქვს. როგორც წესი, კიბოთი დაავადებულ პირებზე მზრუნველებს (ოჯახის წევრები, პარტნიორები) აღნიშნულზე არასაკმარისი ინფორმაცია გააჩნიათ და ხშირად, თავიანთი საქციელით, პირიქით, ხელსაც კი უწყობენ დაავადებული ადამიანის იზოლაციასა და საზოგადოებისგან მარგინალიზაციას. გამოწვევების მიღებას და პრობლემების აღიარებას დიდი მნიშვნელობა ენიჭება დაავადებულთა დახმარებისა და ცხოვრების ხარისხის ამაღლების მიზნით.

სიმსივნით დაავადებულს და მათზე მზრუნველ ადამიანებს შეუძლიათ დახმარების თხოვნა კიბოსთან გამკლავების საქმეში.



კიბოს მსოფლიო დღე 2017: ჩვენ შეგვიძლია... მე შემიძლია...

მე შემიძლია თანადგომა

მეგობრების, ოჯახის, დამსაქმებლების და კოლეგების თანადგომა შეიძლება დაეხმაროს კიბოთი დაავადებულ ადამიანს უკეთ შეეწყოს კიბოს მიერ მის ცხოვრებაში გამოწვეულ ცვლილებებს და გააუმჯობესოს მისი ცხოვრების ხარისხი. ზოგიერთი ადამიანისთვის თანადგომა აუცილებელია დიაგნოზის დასმის შემდგომ პერიოდში მრავალი წლის განმავლობაში, როდესაც ისინი აგრძელებენ ცხოვრებას კიბოს მიერ გამოწვეული ფიზიკური და ემოციური ცვლილებებით მკურნალობის დამთავრების შემდეგაც. ოჯახის წევრები, განსაკუთრებით პარტნიორები, შეიძლება ძალზე მნიშვნელოვან როლს ასრულებდნენ კიბოთი დაავადებული ადამიანისთვის. ხშირად ოჯახის წევრები საკუთარ თავზე იღებენ მზრუნველობას, ხანდახან კი ამ როლების ცვლილებებისადმი შეგუებამ შეიძლება გამოიწვიოს დამაბულობები ურთიერთობებში. გრძნობებზე გულახდილად საუბარი შეიძლება იყოს მნიშვნელოვანი გამოსავალი წყვილებისთვის, რომლებსაც შეცვლილი აქვთ ურთიერთობები და აქვთ კიბოთი გამოწვეული ფიზიკური თუ ემოციური ცვლილებები. მეგობრებს შეუძლიათ შეასრულონ დიდი როლი ემოციური, სოციალური და პრაქტიკული თანადგომის უზრუნველყოფით. ისინი მზად უნდა იყვნენ გაატარონ დრო დაავადებულ ადამიანთან და მოუთხრონ საკუთარი გამოცდილების შესახებ.

მუშაობის დროს დამსაქმებლების და კოლეგების მიერ თბილი ატმოსფეროს ფორმირებას შეუძლია შეამციროს ადელეგება, უზრუნველყოს რწმენა წარმატებული მუშაობისკენ დაბრუნების თაობაზე. დამსაქმებლების მიერ ისეთი კორექტივების შეტანა, როგორცაა ცვლილებები ვალდებულებებში, სამუშაო საათებში ან ფუნქციებში და თანადგომა ღია ურთიერთობებისას, მნიშვნელოვანი ფაქტორებია კიბოს დიაგნოზის მქონე ადამიანებისთვის, რათა დაუბრუნდნენ სამუშაოს. კიბოთი დაზარალებული ადამიანებისადმი, რომლებიც მგრძნობიარე არიან ადამიანური ურთიერთობებისა და გრძნობებისადმი, სამსახურებრივი თანადგომა ძალიან საჭიროა.

კიბოთი დაავადებული ადამიანისთვის ძალზე მნიშვნელოვანია გამხნეება და თანადგომა.



მე შემძლია გავაკონტროლო ჩემი სიმსივნის დინამიკა

სიმსივნით პაციენტებს და მათ ოჯახებს უნდა შეეძლოთ თავიანთი არჩევანის კონტროლი, რაც გავლენას მოახდენს ჯანმრთელობაზე, კეთილდღეობასა და ღირსების შენარჩუნებაზე კიბოს განვითარების ნებისმიერ ეტაპზე.

ბევრი პაციენტი უფლებამოსილია ონკოლოგებთან შეთანხმებით თავიანთი მკურნალობის სწორ წარმართვაში, რაც დაფუძნებული იქნება პაციენტების მოთხოვნილებებსა და უპირატესობებზე, ასევე ონკოლოგების გამოცდილებაზე.

ონკოლოგიური პაციენტები, რომლებიც იტარებენ პალიატიურ მკურნალობას განსაკუთრებით საჭიროებენ ტკივილის, სტრესისა და სხვადასხვა სიმპტომის შემსუბუქებას. ხელმისაწვდომობა მკურნალობაზე, რომელიც ითვალისწინებს ინდივიდუალურ მოთხოვნილებებსა და ღირსების შენარჩუნებას, როცა პაციენტს შეუძლიათ მიიღოს მონაწილეობა გადაწყვეტილების მიღებასა და მკურნალობა მიმართულია ფიზიკური, ფსიქოემოციური და სოციალური მოთხოვნილების გათვალისწინებაზე- მნიშვნელოვანია პალიატიური ან მხარდასაჭერი თერაპიისთვის. ონკოლოგიურმა პაციენტებმა უნდა გააკონტროლონ თავიანთი დაავადების დინამიკა მკურნალობაში აქტიური ჩარევით, ინდივიდუალური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილებისა და მათი არჩევანის პატივისცემის გათვალისწინებით.

მე შემიძლია მიყვარდეს და ვუყვარდე

კიბომ და მისმა მკურნალობამ შეიძლება გამოიწვიოს ურთიერთობების დაძაბულობა კიბოთი დაავადებულ პიროვნებასა და მასთან მცხოვრებ პარტნიორს შორის, რაც აისახება კომუნიკაბელურობაზე, სიახლოვეზე და სექსუალურ კეთილდღეობაზე. კიბომ პაციენტის ცხოვრება შეიძლება წარმართოს სხვადასხვა გზით. განსაკუთრებით შეიძლება შეეხოს ეს პარტნიორების გრძნობებს და გამოიწვიოს დაძაბულობა და შფოთვა. მათ შეუძლიათ ასევე მოერგონ ცვლილებებს და შეასრულონ თავისი როლი და მოვალეობები როგორც ძირითადად მომვლელებმა. ყველაფერმა ამან შეიძლება გამოიწვიოს მათი ურთიერთობების დაძაბვა. მაშინ, როდესაც არ არსებობს „სწორი გზა“, კიბოთი დაავადებული და მისი პარტნიორისათვის კიბოსთან ბრძოლაში, არსებობს საშუალებები, რითაც შეუძლიათ ხელი შეუწყონ ერთმანეთს ამ ცვლილებების პერიოდში. მაგალითისათვის,

საუბარი გრძნობებზე და სირთულეებზე, როგორცაა დაავადების განმეორების შიში ან ფინანსური სირთულეები, შესაძლებელია იყოს სასარგებლო, როდესაც საქმე გვაქვს ემოციურ ზემოქმედებასთან.

ზოგიერთმა წყვილმა შეიძლება მიაღწიოს წარმატებას კონსულტანტებთან ან იმ პირებთან საუბრისას, რომლებმაც ასევე გამოიარეს კიბოს საკუთარი გზა. ორივენი ქალიც და მამაკაციც შეიძლება განიცდიდნენ სქესობრივი ფუნქციის ცვლილებებს კიბოს მკურნალობის შემდეგ. მაგალითისათვის, მამაკაცები შეიძლება განიცდიდნენ თავისი სექსუალობის ფიზიკურ ცვლილებებს, რას დაკავშირებულია ნერვების დაზიანებისთან პროსტატის კიბოს დროს ქირურგიული ჩარევის ან რადიოთერაპიის შემდეგ. ცვლილებები ასევე შეიძლება იყოს დაკავშირებული მკურნალობის გვერდითი შედეგებთან, როგორცაა, დაღლილობა, ტკივილი და წონაში მატება, რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიოს ნეგატიური ემოციური გამოხატულებები და მიიყვანოს სექსუალურად ნაკლებად მომხიბვლელობის გრძნობამდე. ინფორმაციის მოპოვება სამედიცინო მუშაკების და კიბოს თანადგომის სამსახურის საშუალებით შეიძლება დაეხმაროს პაციენტებს შეეგუონ სექსუალური ფუნქციის ცვლილებებს და დაეხმაროს წყვილებს, რომ გადახედონ სექსისა და ინტიმურობის საკითხებს.

ერთობლივი მუშაობა კიბოს და მისი მკურნალობის შედეგად გამოწვეული ცვლილებებისას დაეხმარება კიბოთი დაავადებულ ადამიანებს და მათ პარტნიორებს გააგრძელონ მოსიყვარულე ურთიერთობები.

მე შემძლია ვიყო ის ვინც ვარ

კიბომ და მისმა მკურნალობამ შეიძლება შეცვალოს ის, თუ როგორ გრძნობენ თავს კიბოთი მცხოვრები ადამიანები და როგორ გამოიყურებიან ისინი (კიბომ და მისმა მკურნალობამ შეიძლება შეცვალოს კიბოთი მცხოვრები ადამიანების თვითშეგრძნება და მათი გარეგნობა).

ეს შეგრძნებები შესაძლოა მოდიოდეს ფიზიკური ცვლილებებიდან, რომლებიც შეიძლება განვითარდეს მკურნალობის დროს და შემდეგ. ცვლილებები შეიძლება იყოს მოკლევადიანი, როგორცაა თმის ცვენა ქიმიოთერაპიის შედეგად, ან გრძელვადიანი, როგორცაა მეტყველების დაზიანება ან კიდურის დაკარგვა ზოგიერთი კიბოს ოპერაციის შედეგად, რომელთაგან ყველამ შეიძლება გააუარესოს პიროვნების ცხოვრების ხარისხი და გამოიწვიოს სტიგმა და დისკრიმინაცია¹⁻³. მაშინაც კი, თუ სხვებს არ შეუძლიათ ამ ცვლილებების დანახვა, მაგალითად შარდის შეუკავებლობა, რომელიც ზოგჯერ წარმოიქმნება პროსტატის კიბოს მკურნალობის შედეგად, მათ შეუძლიათ უზარმაზარი გავლენა ჰქონდეთ სხეულის შესახედაობაზე, რაც ხელს უწყობს შფოთვის და დეპრესიას.

ბევრი ონკოლოგიური პაციენტისთვის, სხეულის შესახედაობასთან დაკავშირებული საკითხების გადაწყვეტა წარმოადგენს კონტროლის აღდგენის და ნორმალურობის ხარისხის შენარჩუნების მნიშვნელოვან გზას. ხელმისაწვდომობამ მხარდაჭერის სპეციალიზებული სერვისებისადმი მათი ფიზიკური შესახედაობის (გარეგნობის) მართვისთვის, როგორცაა პარიკის ან პროტეზის ტარება, შეიძლება გააუმჯობესოს თვითშეფასება და ცხოვრების ხარისხი^{4,5}. კონსულტაციის მიღება ჯანდაცვის პროფესიონალისგან და აქტივობის შენარჩუნება რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშით წარმოადგენს სხვა საშუალებებს ონკოლოგიური პაციენტებისთვის, რათა ჩამოუყალიბდეთ ნდობა (გამბედაობა) იმასთან დაკავშირებით, თუ როგორ გამოიყურებიან და გრძნობენ თავს⁶.

სწორი მხარდაჭერით, კიბოთი მცხოვრებმა ადამიანებმა შეიძლება კვლავ იგრძნონ თავი ძველებურად (კვლავ იგრძნონ თავი ისე, როგორც დაავადების განვითარებამდე).

მე შემოიძლია სამსახურში დაბრუნება

მიუხედავად იმისა, რომ სამუშაოზე დაბრუნება კიბოს მკურნალობის შემდეგ შეიძლება გამომწვევი იყოს ბევრი ადამიანისთვის, უკან დაბრუნება სამუშაო ადგილზე მნიშვნელოვანი ფაქტორი შეიძლება აღმოჩნდეს როგორც პირადი, ისე პრაქტიკული თვალსაზრისით. სამუშაოს შეუძლია აღადგინოს ნორმალური მდგომარეობა, რუტინა, სტაბილურობა, სოციალური კონტაქტი და შემოსავალი¹.

ყველაზე ხშირად, კიბოთი მცხოვრებ ადამიანებს ესაჭიროებათ თავისი დამსაქმებლები, რათა გარკვეული შეღავათები გააკეთონ მათი მხარდაჭერისთვის სამსახურში წარმატებით დასაბრუნებლად. კიბოს შესახებ საუბარი თავის დამსაქმებლებთან შეიძლება დაეხმაროს მათ კორექტივების შეტანაში, როგორცაა ცვლილებები ამოცანებში ან ფუნქციაში, ან სამუშაოზე ეტაპობრივი დაბრუნების მხარდაჭერა. კიბოთი დაზარალებული ადამიანები შეიძლება წახალისდნენ იმის ცოდნით, რომ როდესაც სამსახურში დაბრუნდებიან, დიდი ალბათობით, იპოვიან სამუშაო ადგილის გარემოს, რომელიც მზადაა დაეხმაროს მათ გამოწვევებთან ადაპტირებაში, რომლებსაც შეეჯახებიან თავისი ავადმყოფობის გამო.

კიბოთი დაავადებული ადამიანებისთვის, რომლებსაც სამსახურში დაბრუნება სურთ, ასევე მნიშვნელოვანია საკუთარი უფლებების გაგება. ბევრ ქვეყანაში, დამსაქმებლებს აქვთ იურიდიული ვალდებულება, რომ გონივრული კორექტივები შეიტანონ სამსახურში კიბოთი მცხოვრები ადამიანებისთვის და უზრუნველყონ, რომ ისინი არ იყვნენ არახელსაყრელ მდგომარეობაში სხვა თანამშრომლებთან² შედარებით.

სწორი მხარდაჭერით, კიბოთი მცხოვრებ ადამიანებს შეუძლიათ წარმატებით დაბრუნდნენ სამსახურში.

მე შემძლია ჩემი ისტორიის გაზიარება

ადამიანებს, რომლებიც გადარჩნენ კიბოთი დაავადების შემდეგ, შეუძლიათ იმედი მისცენ მათ, ვისაც ახლახან დაუსვეს კიბოს დიაგნოზი.

თავისი გამოცდილების გაზიარებით, კიბოთი მცხოვრებ ადამიანებს შეუძლიათ მნიშვნელოვანი როლი ითამაშონ ცოდნის ამაღლებაში კიბოს პრევენციის და ადრეული გამოვლენის მნიშვნელობის შესახებ. რაც მთავარია, მათ ასევე შეუძლიათ შეამცირონ შიში გამოწვევების მიმართ, რომელთა წინეშე აღმოჩნდებიან ყოველდღიურ ცხოვრებაში დაბრუნებისას კიბოს შემდეგ.

ისტორიების გაზიარებას მედიის, საზოგადოებრივი ქსელების და მხარდაჭერის ჯგუფების საშუალებით შეუძლია ცნობიერების ამაღლება კიბოს სრული გავლენის შესახებ როგორც ემოციურ, ისე ფიზიკურ კეთილდღეობაზე, ასევე შეუძლია იყოს პროპაგანდული ძალისხმევების ძლიერი ნაწილი პოლიტიკოსებისთვის პრობლემის გულის და სულის ჩვენებით.

საკუთარი ისტორიების მოყოლით, კიბოთი დაავადების შემდეგ გადარჩენილებს შეუძლიათ სხვების დახმარება სიჩუმის დარღვევით კიბოს თემის გარშემო და შიშის და სტიგმის შემცირება, რომელიც ხშირად აკავებს სხვებს ზრუნვის და მხარდაჭერის¹ ძიებისგან. მაგალითად, სტიგმის საწინააღმდეგო კამპანიის ზემოქმედების შეფასებამ მექსიკაში, რომელიც ორიენტირებული იყო კიბოთი დაავადების შემდეგ გადარჩენილებისთვის პლატფორმის მიცემაზე, რათა მოეყოლათ საკუთარი ისტორიები, აჩვენა, რომ კამპანიის ზემოქმედების ქვეშ მყოფი ადამიანების 76%-მა რაღაც ახალი გაიგო კიბოს შესახებ და 70%-მა თქვა, რომ ახლა უფრო ღიად საუბრობენ კიბოს შესახებ. მონაწილეებმა ასევე აღნიშნეს, რომ ისინი უფრო კეთილგანწყობილნი იყვნენ კიბოთი დაავადებული ადამიანების მიმართ იმის გამო, რაც გაიგეს². გულითადად გიწვევთ თქვენი ისტორიის და გამოცდილების გასაზიარებლად ჩვენთან worldcancerday.org/share-your-story-ზე.

ისტორიების გაზიარებით, კიბოთი დაავადების შემდეგ გადარჩენილებს შეუძლიათ იმედი და მხარდაჭერა მისცენ ამ დაავადებით დაზარალებულ სხვა ადამიანებს.

მე შემიძლია საუბარი (აზრის გამოთქმა)

კიბოთი დაავადებულების (ონკოლოგიური პაციენტების) და მათი ოჯახების მონაწილეობას გადაწყვეტილების მიღებაში კიბოს პოლიტიკის და პროგრამების გარშემო შეუძლია ხელი შეუწყოს ჰოლისტიკურ მიდგომას ონკოლოგიური დახმარებისადმი.

ინდივიდებს შეუძლიათ იყვნენ საუბრის ნაწილი საზოგადოებრივ კამპანიებში ჩართვის მეშვეობით, გადაწყვეტილების მიმღებ პირებთან ურთიერთობით და მხარდაჭერის ჯგუფებთან შეერთებით იმის უზრუნველსაყოფად, რომ პერსპექტივაში პაციენტის „ხმა“ ისმოდეს (შესმენილი იქნება). ამგვარად, ონკოლოგიურ პაციენტებს და მათ ოჯახებს შეუძლიათ წამოიწიონ ცვლილებები (სული ჩაუდგან ცვლილებებს) იმ საკითხების განსაზღვრაში დახმარებით, რომლებიც მნიშვნელოვანია მათთვის და ღონისძიებების მხარდაჭერა მათ გადასაწყვეტად¹⁻³.

ახალგაზრდა ადამიანებმა, მაგალითად, განსაკუთრებული როლი უნდა ითამაშონ ეროვნული და გლობალური პასუხის ჩამოყალიბებაში კიბოს მიმართ. პოლიტიკის ფორმირების პროცესებში, ასევე ძირეულ (მასობრივ) პროპაგანდაში მნიშვნელოვანი მონაწილეობის მეშვეობით, ახალგაზრდები შეიძლება იყვნენ დამცველები კიბოსთვის (კიბოსთან მიმართებაში) თავის საზოგადოებაში, ცოდნის გავრცელებით და დამოკიდებულების ჩამოყალიბებით.

კიბოს შესახებ საუბარში მონაწილეობით, ინდივიდებს შეუძლიათ იყვნენ ზემოქმედების და ცვლილების ძლიერი აგენტები კიბოთი დაზარალებული ყველა ადამიანისთვის.